

Yin Yoga - entspannt und gedehnt durch die Sommerferien

| | |
|-------------|---|
| Kursnummer | 26Z235412 |
| Beginn | Montag, 20.07.2026, 18:15 - 19:45 Uhr |
| Dauer | 5 Termin(e) |
| Ort | VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln |
| Lehrkraft | Ann-Katrin Klabe |
| Kursentgelt | 50,00 € |

Yin Yoga ist eine ruhige und achtsamkeitsbasierte Form des Yoga. Die Positionen werden passiv und ohne Muskelkraft mehrere Minuten lang gehalten. Wir verweilen in den Dehnpositionen, unterstützt durch Hilfsmittel wie Decken, Blöcke und Gurte. Yin Yoga wirkt tief auf Körper und Geist. Durch das lange Verweilen in passiven Dehnpositionen werden Faszien, Bänder und Sehnen sanft gedehnt, Verspannungen gelöst und die Beweglichkeit gefördert. Gleichzeitig werden Gelenke geschützt, da die umliegenden Strukturen entspannt bleiben. Auf der Ebene des Nervensystems aktiviert Yin Yoga den parasympathischen Zweig, wodurch Stress reduziert, innere Ruhe gefördert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert wird.

Yin Yoga eignet sich für alle Menschen.

Kurstermine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|----------------------|
| 20.07.2026 | 18:15 - 19:45 Uhr | VHS Studienhaus, 505 |
| 27.07.2026 | 18:15 - 19:45 Uhr | VHS Studienhaus, 505 |
| 03.08.2026 | 18:15 - 19:45 Uhr | VHS Studienhaus, 505 |
| 10.08.2026 | 18:15 - 19:45 Uhr | VHS Studienhaus, 505 |
| 17.08.2026 | 18:15 - 19:45 Uhr | VHS Studienhaus, 505 |

[zur Kursdetail-Seite](#)